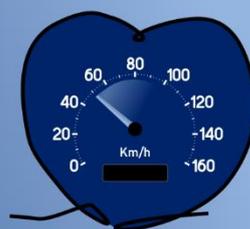


# O essencial sobre Segurança Rodoviária

**A Sinistralidade Rodoviária é um problema a nível mundial:** todos os anos morrem 1,35 milhões de pessoas em todo o mundo. São 3700 pessoas por dia, 1 pessoa a cada 24 segundos. É a primeira causa de morte dos 5 aos 29 anos.

Em Portugal, apesar dos resultados obtidos nas últimas duas décadas, em média, 650 pessoas por ano perderam a vida nas nossas estradas. Um número muito longe do único aceitável: **ZERO**.

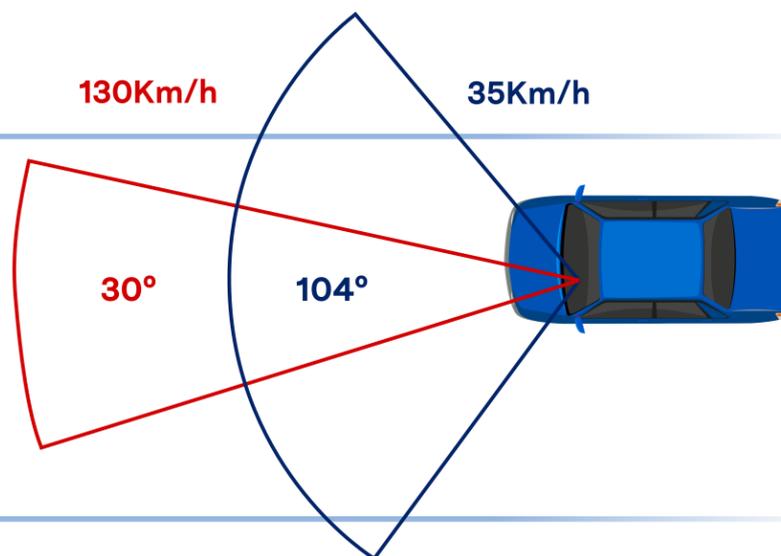
## Velocidade



VIAJAR  
SEM PRESSA

## A Velocidade e o risco de acidente

O que acontece à medida que  
**a velocidade aumenta?**



### **A velocidade estreita o campo visual.**

A uma velocidade de 130 km/h, o campo visual é de apenas 30 graus, o que atrasa a deteção de riscos, reduzindo a capacidade de reagir atempadamente.

## Quanto mais rápido conduzimos, menos tempo dispomos para imobilizar o veículo, quando algo de inesperado acontece.

Em 50% das colisões, o veículo não tem tempo de parar. É por este motivo que é tão importante manter a distância de segurança: a distância total percorrida pelo veículo desde que o condutor se apercebe do perigo até que consegue imobilizá-lo, evitando a colisão.

## Quanto maior a velocidade, mais graves são os danos.

Num atropelamento a 30km/h, 90% das pessoas sobrevive, a 70 km/h a morte do peão é certa. O nosso corpo não está preparado para o embate.

## O QUE ACONTECE SE CONDUZIR EM EXCESSO DE VELOCIDADE (acima dos limites legalmente impostos) para além de colocar a sua vida e a dos outros em risco?

### Automóvel ligeiro ou motociclo

Dentro das localidades	Fora das localidades	Contraordenação	Coima	Inibição de conduzir	Subtração de pontos	
					Geral	Zonas de coexistência*
Até 20 km/h	Até 30 km/h	Leve	€60 a €300	n/a	n/a	
+ de 20 km/h a 40 km/h	+ de 30 km/h a 60 km/h	Grave	€120 a €600	1 mês a 1 ano	2 pontos	3 pontos
+ de 40 km/h a 60 km/h	+ de 60 km/h a 80 km/h	Muito grave	€300 a €1500	2 meses a 2 anos	4 pontos	5 pontos
Superior a 60 km/h	Superior a 80 km/h		€500 a €2500	2 meses a 2 anos	4 pontos	5 pontos

\* Zona concebida para utilização partilhada por peões e veículos, onde a velocidade máxima permitida é de 20 Km/h. Sinal de Zona de Coexistência:



H46 - Zona residencial ou de coexistência.

### Automóvel pesado, ciclomotor, triciclo, quadriciclo, veículo agrícola, máquina industrial

Dentro das localidades	Fora das localidades	Contraordenação	Coima	Inibição de conduzir	Subtração de pontos	
					Geral	Zonas de coexistência
Até 10 km/h	Até 20 km/h	Leve	€60 a €300	n/a	n/a	
+ de 10 km/h a 20 km/h	+ de 20 km/h a 40 km/h	Grave	€120 a €600	1 mês a 1 ano	2 pontos	3 pontos
+ de 20 km/h a 40 km/h	+ de 40 km/h a 60 km/h	Muito grave	€300 a €1500	2 meses a 2 anos	4 pontos	5 pontos
Superior a 40 km/h	Superior a 60 km/h		€500 a €2500	2 meses a 2 anos	4 pontos	5 pontos

Cerca de 60% das infrações são referentes a excesso de velocidade.

Praticar velocidades moderadas significa partir com vantagem perante uma situação de perigo. A distância de segurança varia consoante a velocidade a que se circula. Quanto maior a velocidade, maior a distância necessária para conseguir parar um veículo (distância de reação + distância de travagem).

**A velocidade é a principal causa de um terço de todos os acidentes mortais.**

**VIAJE SEM PRESSA!** Opte pela Vida!

# Álcool



**TAXA ZERO  
AO VOLANTE**

Respira vida, sopra zero.

## O Álcool e o risco de acidente

### O que acontece na condução sob o efeito do álcool?

O consumo de álcool diminui o campo visual, atrasa a capacidade de decidir e de reagir atempadamente e descoordena os movimentos.

Com uma taxa de álcool no sangue de 0,5 g/l, o risco de sofrer um acidente grave ou mortal duplica.

A relação entre o que se bebe e a taxa de álcool no sangue depende de vários fatores: idade, género, peso, altura, metabolismo, os alimentos ingeridos e há quanto tempo se ingeriram. Por isso é tão importante a “Taxa zero ao volante”.

Em Portugal, a condução sob o efeito do álcool é responsável por mais de uma em cada 5 mortes em acidentes rodoviários.

### O que é esperado de cada um de nós

- Ser um condutor responsável é simples: se beber, não conduza.
- Programe a sua viagem antes de sair para se divertir. Se decidir beber, escolha um amigo que não beba como condutor designado - o “amigo salva-vidas”, ou utilize um transporte pago.
- Se estiver com alguém que esteja a consumir álcool, não permita que essa pessoa conduza. Encontre uma forma de lhe guardar as chaves e ajude-o a encontrar um condutor sóbrio para o levar a casa.
- Se der uma festa onde é servido álcool, certifique-se que todos os convidados voltam a casa com condutores que estão sóbrios.

**O QUE ACONTECE SE CONDUZIR SOB O EFEITO DO ÁLCOOL (taxa de álcool no sangue acima dos limites legalmente impostos) para além de colocar a sua vida e a dos outros em risco?**

Comportamento infrator Condução com uma Taxa de Álcool no Sangue (TAS)	Consequências legais			
	Contraordenação	Coima	Inibição de conduzir	Pontos subtraídos na carta de condução
<b>Igual ou superior a 0,2 g/l e inferior 0,5 g/l (regime especial)</b> nos seguintes casos: - Condutor com carta de condução há menos de três anos*; - Condutor de veículo de socorro ou de serviço urgente; - Condutor de transporte coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos; - Condutor de táxi; - Condutor de TVDE; - Condutor de automóvel pesado de passageiros ou de mercadorias e condutor de transporte de mercadorias perigosas.	Grave	€250 a €1250	1 a 12 meses	3 pontos
<b>Igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 0,8 g/l</b>	Grave	€250 a €1250	1 a 12 meses	3 pontos
<b>Igual ou superior a 0,8 g/l e inferior a 1,2 g/l</b> (ou sendo impossível a quantificação desta taxa, o condutor for considerado influenciado pelo álcool em relatório médico).	Muito grave	€500 a €2500	2 a 24 meses	5 pontos
<b>Igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 1,2 g/l (regime especial)</b> nos seguintes casos: - Condutor com carta de condução há menos de três anos*; - Condutor de veículo de socorro ou de serviço urgente; - Condutor de transporte coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos; - Condutor de táxi; - Condutor de TVDE; - Condutor de automóvel pesado de passageiros ou de mercadorias e condutor de transporte de mercadorias perigosas.	Muito grave	€500 a €2500	2 a 24 meses	5 pontos
<b>Igual ou superior a 1,2g/l (crime)</b>		Pena de prisão até um ano ou multa até 120 dias**	Pena de proibição de conduzir entre 3 meses e 3 anos	6 pontos

\* O título de condução dos condutores com carta de condução há menos de três anos caduca, caso estes sejam condenados, por sentença judicial transitada em julgado ou decisão administrativa definitiva, pela prática de crime ligado ao exercício da condução, de uma contraordenação muito grave ou de segunda contraordenação grave.

\*\* cada dia de multa corresponde a uma quantia entre €5 e €500, que o tribunal fixa em função da situação económica e financeira do infrator/arguido. A multa pode assim ser fixada entre 600 e 60.000 euros.

# Telemóvel



AO VOLANTE,  
**O TELEMÓVEL**  
PODE ESPERAR.

## O Telemóvel e o risco de acidente

A utilização do telemóvel durante a condução aumenta em quatro vezes a probabilidade de ter um acidente.

Utilizar o telemóvel durante a condução provoca um aumento no tempo de reação a situações imprevistas superior ao efeito de uma taxa de álcool no sangue de 0,8 g/l.

A 50 km/h, olhar para o telemóvel durante 3 segundos é o mesmo que conduzir uma distância de 42 metros com os olhos vendados, o equivalente a uma fila de 10 carros.

A tentação de responder a chamadas e notificações do telemóvel é uma realidade que provoca muitos acidentes. Ao volante, ninguém é “multitasking”. Escrever uma mensagem é a distração mais perigosa.

### O que é esperado de cada um de nós

A conduzir, opte por uma das seguintes estratégias:

- Desligue o telemóvel
- Ative o modo silêncio
- Coloque o telemóvel no porta-luvas ou num local que não permita o acesso
- Ative as mensagens de voz para que as pessoas possam deixar mensagens enquanto viaja
- Pare em local autorizado e seguro para verificar ou devolver chamadas urgentes
- Evite, sempre que possível, usar o modo mãos livres
- Tome a iniciativa de dizer que volta a ligar mais tarde, sempre que se aperceber que a pessoa para quem telefona está a conduzir

**O QUE ACONTECE SE CONDUZIR A UTILIZAR O TELEMÓVEL OU OUTRO EQUIPAMENTO QUE PREJUDIQUE A CONDUÇÃO, para além de colocar a sua vida e a dos outros em risco?**

Comportamento infrator	Consequências legais			
	Contraordenação	Coima	Inibição de conduzir	Pontos subtraídos na carta de condução
Utilização ou manuseamento de forma continuada, durante a marcha do veículo, de qualquer tipo de equipamento ou aparelho suscetível de prejudicar a condução, designadamente auscultadores sonoros e aparelhos radiotelefónicos.	Grave	€250 a €1250	1 a 12 meses	3 pontos

## Sistemas de Segurança

CINTO-ME



### O que é esperado de cada um de nós

#### Conheça o que dizem os estudos realizados

Numa colisão, um veículo para numa fração de segundo. Mas os ocupantes, caso não usem cinto de segurança, continuam a seguir na direção do movimento com uma velocidade igual à que seguia o veículo no instante inicial do acidente. Numa colisão frontal a 50 km/h, um condutor com 70kg, sem cinto de segurança, sofre um impacto equivalente a uma queda livre de um terceiro andar.

O uso do capacete de modelo aprovado, devidamente apertado e ajustado, reduz em 40% o risco de morte em caso de acidente.

Está igualmente comprovado que a utilização correta de cadeirinha homologada e adaptada ao tamanho e peso da criança, reduz em 50% o risco de morte. Em crianças até aos 18 kg, a utilização de uma cadeirinha voltada para a retaguarda, combinada com a utilização de cinto de segurança, reduz até 90% o risco de lesões graves ou morte.

A utilização de outros equipamentos de proteção como protetores de coluna, coletes airbag e joelheiras, que podem ser utilizados por cima da roupa, e ainda botas e luvas, contribuem para reduzir a gravidade das consequências em caso de colisão ou despiste.

Num motociclo, utilizar um blusão e um capacete de alta visibilidade pode fazer a diferença entre ser ou não ser visto pelos condutores de veículos ligeiros ou pesados.

**O QUE ACONTECE SE NÃO UTILIZAR DEVIDAMENTE OS DISPOSITIVOS DE SEGURANÇA, para além de colocar a sua vida e a dos outros em risco?**

Comportamento infrator	Consequências legais			
	Contraordenação	Coima	Inibição de conduzir	Pontos subtraídos na carta de condução
Transportar crianças com menos de 12 anos de idade e altura inferior a 135 cm em automóveis equipados com cintos de segurança, sem ser no banco traseiro* e sem irem sentadas em cadeirinha homologada e adaptada ao seu tamanho e peso.	Grave	€120 a €600 por cada criança transportada indevidamente	1 mês a 1 ano por cada criança transportada indevidamente	2 por cada criança transportada indevidamente, até ao limite de 6 em simultâneo
Não utilizar ou utilizar incorretamente o cinto de segurança nos bancos da frente e no banco traseiro.	Leve	€120 a €600	_____	_____
Não utilizar ou utilizar incorretamente o capacete em ciclomotores, motociclos com ou sem carro lateral, triciclos e quadriciclos.		€120 a €600	_____	_____
Utilizar capacete de modelo não oficialmente aprovado ou sem estar devidamente ajustado e apertado, em ciclomotores, motociclos, com ou sem carro lateral, triciclos e quadriciclos.		€120 a €600	_____	_____
Não instalar a estrutura de proteção (arco de Santo António) nos tratores e máquinas agrícolas ou florestais, caso se trate de estrutura amovível.		€120 a €600	_____	_____
Não erguer a estrutura de proteção (arco de Santo António) nos tratores e máquinas agrícolas ou florestais, caso se trate de estrutura rebatível.		€120 a €600	_____	_____

\* Exceções legalmente permitidas:

- Criança com menos de 3 anos utilizando cadeirinha virada para a retaguarda e o airbag do passageiro desligado;
- Criança com 3 ou mais anos, caso o automóvel não tenha cintos de segurança no banco traseiro ou não tenha esse banco;
- Nos automóveis que não tenham cintos de segurança é proibido o transporte de crianças com menos de 3 anos;
- Crianças com deficiência que apresentem condições graves de origem neuromotora, metabólica, degenerativa, congénita ou outra podem ser transportadas sem utilização de cadeirinhas homologadas, desde que as que usem tenham em conta as suas necessidades específicas e sejam prescritos por médico da especialidade;
- Nos automóveis destinados ao transporte público de passageiros, nos TVDE e nos veículos dedicados ao transporte de doentes, podem ser transportadas crianças sem utilização de cadeirinhas, mas apenas no banco traseiro.

## **ENVOLVA-SE E SEJA “EMBAIXADOR/A” DESTA CAUSA**

Pais, filhos, professores, alunos, escolas, empresas, organizações e associações do setor público e privado são convidados a desenvolver iniciativas que alertem para os riscos da sinistralidade rodoviária.

Se tiver desenvolvido alguma iniciativa ou campanha, ou tiver algum testemunho encorajador sobre o tema, torne-se embaixador da causa e partilhe-a connosco: [comunicacao@ansr.pt](mailto:comunicacao@ansr.pt).

**Dar o exemplo é a melhor forma de inspirar e encorajar a mudança.**

**Junte-se à ANSR neste compromisso de combate à sinistralidade rodoviária. Contamos consigo para o grande propósito coletivo de “salvar vidas”, de chegar às Zero Mortes na estrada.**